

保健コーナー

特に記載のないものについての問い合わせ先

保健相談センター (☎235・7880)

女性の保健相談

思春期から更年期までの女性を対象に、健康相談を実施します。ぜひご利用を。

▽日時 7月17日(木) 午後1時30分～4時

ガン予防に生活習慣見なおして



保健師メモ
健康日本21シリーズ

三大成人病のひとつであるがんは、戦後増え続け、22年前から日本人の死因第1位(死亡原因の約3割)を占めています。市でも同様に、がんが死因の第1位になっています。

近年は診断や治療技術の進歩によって、生存率は向上してきましたが、がん予防には、やはり私たち一人ひとりが、自分の生活習慣を見なおす必要があります。

「がんは遺伝する」と思っている人が多いようですが、現段階ではきわめてまれな例を除き、ほとんどのがんが人間の高齢化と環境因子が原因とされています。つまり、不規則で偏った食生活、お酒の飲み過ぎ、たばこの吸い過ぎなどの習慣が、がんの発生原因になるわけです。

また、私たちの身の回りの食物にも、発がん性物質が多く含まれ

健康寿命 延伸教室

腰痛・ひざの痛みのある方、足腰が弱くなってきたと感じる方、元氣だけでも外へ出る機会の少ない方など、お気軽に参加を。

▽日時・会場 6月25日(水) 門沢橋コミセン、6月26日(木) 柏ヶ谷コミセン、6月27日(金) 保健相談センター。時間は午前10時～11時30分(受付9時30分～10時)

▽内容 簡単な体操、レクリエーション、健康のお話、血圧測定、健康相談、懇談会など

▽担当 スポーツリーダー、保健師、看護師など

▽持ち物 運動しやすい服装、タオル、健康手帳

▽対象 病気や加齢などにより心身の機能が低下している方、普段外出する機会の少ない方。

結核の自由検診

結核の自由検診を次のとおり実施しますので、受診希望の方は、直接会場にお越しください。

▽日程 7月15日(火)

▽会場・時間 柏ヶ谷コミセン(午前9時～11時30分)

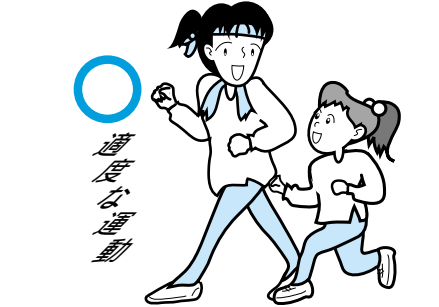
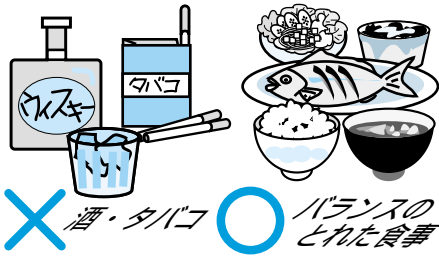
▽保健相談センター(午後1時30分～3時)

▽対象 15歳(高校生)以上の方

▽費用 無料。

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を(同じ食品ばかり食べない)
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪分は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べ物から多くのビタミンと繊維質を豊富にとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめにし、

- ⑩ 日光に当たり過ぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に保つ
- ⑬ がんは、無症状のうちに進行します。早期発見、早期治療のために、年1回のがん検診を受けることを奨励します。
- ⑭ 集団検診の日程・場所については、「広報えびな」15日号か「えびな健康だより」をご参照ください(定員になり次第締め切りになります)。



献血の日程

日時	会場
6月20日(金) 午後1時30分～4時	海老名郵便局
7月8日(火) 午前10時～午後4時	海老名中央公園

☆ご協力ありがとうございます(5月分)
海老名中央公園186人、相鉄線かしわ台工機所40人

ツベルクリン検査・BCG

◎誕生日により実施日を指定しています

検査業接種/判定・BCG接種 (☆必ず2日間ともご来場ください)	
3月生まれ	7月8日(火) / 10日(木)

▷受付時間 午後1時20分～2時20分(時間厳守)
▷会場 保健相談センター
▷当日、母子手帳と予防接種予診票(会場でも配布)を持って、直接会場へ
▷対象年齢は、3カ月～4歳未満です。対象年齢を過ぎると接種できませんので、ご注意ください。
▷BCGは、判定結果陰性(発赤の大きさ0～9mm)と認められた方に接種します

がん検診の日程(予定)

◎検診内容・料金などの問い合わせ、申し込みは保健相談センターへ(6月10日現在)

検診科目(対象)	胃(40歳以上)		大腸(40歳以上)		肺(40歳以上)		乳(30歳以上女性)		子宮(30歳以上女性)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
7月4日(日) 柏ヶ谷コミセン	×	○	—	—	—	—	—	—	—	—
7月15日(火) "	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—
8月23日(中) 保健相談センター	×	○	○	○	○	○	△	○	○	○

○…空きがあります △…お早めに申し込みを ×…満員です —…設定なし

疾病別相談(運動・ひざ・腰痛)

相談日・受付時間	会場
7月17日(木) / 午前9時30分～11時	保健相談センター

乳幼児の健診と相談

◎健診を受ける方は、母子手帳・問診票を持参、その他は母子手帳を持参してください

健診・相談名	対象	月日・受付時間	会場	申し込み/問い合わせ
4カ月児健康診査	15年3月1日～15日生まれ	7月1日(火) 午後1時～1時30分	保健相談センター	直接会場へ / 保健相談センター
	15年3月16日～31日生まれ	7月15日(火) 午後1時～1時30分		
8カ月児健康診査	満8カ月～11カ月の前日まで		指定の医療機関へ	
1歳6カ月児健康診査	13年12月1日～15日生まれ	7月3日(木) 午後1時～1時30分	保健相談センター	直接会場へ / 保健相談センター
	13年12月16日～31日生まれ	7月17日(木) 午後1時～1時30分		
2歳児歯科健康診査	13年6月生まれ	7月18日(金) 午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
3歳6カ月児健康診査	11年12月1日～15日生まれ	7月2日(水) 午後1時～1時30分	保健相談センター	〃
	11年12月16日～31日生まれ	7月16日(水) 午後1時～1時30分		
離乳食講習会	満5～7カ月児の保護者	7月4日(金) 午前9時45分～10時	保健相談センター	予約制 / 保健相談センター
母と子の心の相談	乳幼児と保護者	7月22日(火) (時間は予約時に決定)	保健相談センター	予約制 / 〃
幼児むし歯予防教室	満1歳1カ月～1歳3カ月児と保護者	7月の予定はありません	保健相談センター	予約制 / 〃
すこやか育児サロン	乳幼児と保護者	7月2日(水) 午前9時45分～10時	保健相談センター	直接会場へ / 保健相談センター
		7月4日(金) 午前9時45分～10時	上今泉コミセン	
こども整形外科相談	18歳未満で心配のある方	7月24日(木) 午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制 / 厚木保健福祉事務所(☎224・1111)
障害児歯科相談	心身に障害を持つ6歳未満の幼児	7月3日(木) 午後1時～2時	厚木保健福祉事務所	予約制 / 〃
こども専門相談	特に心配されている方	7月3日(木) 午後1時～2時 7月31日(木) 〃	厚木保健福祉事務所	予約制 / 〃

健康相談

◎成人の方が対象です

月日・受付時間	会場
7月16日(水) / 午前9時30分～11時	保健相談センター

▷当日直接会場へ。
▷健康手帳・基本健康診査などの受診結果をお持ちの方は持参してください。

市民歯科相談

◎予約制

相談日・受付時間	会場	担当医
7月10日(木) / 午前9時～11時30分	保健相談センター	市歯科医師会の医師

市民医療相談

◎予約制

相談日・受付時間	会場	担当医
毎週火曜日 / 午後1時～2時20分	保健相談センター	東海大学医学部教授・岡崎 勲先生(専門=内科一般)

※相談日は、担当医の都合により変更になることがあります。

くすり電話相談

◎電話またはファクス(☎233・4494)で受け付けます。服用のしかたなどお気軽に。

日時	担当
毎週水曜日 / 午後1時～3時	市薬剤師会

休日・夜間の急患診療

内科・歯科：医療センターへ(さつき町41番地)
小児科：座間・綾瀬・海老名小児救急医療センターへ(座間市緑ヶ丘1-1-3・座間市休日急患センター内)

施設名	診療科目	受付	その他
海老名市市急患診療所(医療センター内) ☎(231) 1912	内科(小児科)	日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) / 午前9時～11時30分、午後2時～4時30分	☆保険証・診察料を持参してください ☆小児科については、専門医は常駐していませんが、海老名市急患診療所でも診療いたします ☆耳鼻咽喉科・眼科は当番医療機関(主に市外)を紹介いたします(診療は休日昼間のみ) ☆左記時間外・大けが・重症の場合 内科：テレホンサービス(☎232・0108) 市役所(☎231・2111)へ 小児科：座間・綾瀬・海老名小児救急情報センター(☎255・9933) 当番医院などを紹介します ☆必要に応じて救急車を依頼しましょう
休日歯科診療室(医療センター内) ☎(231) 1939	歯科	月曜～土曜日 / 午後7時～9時30分 日曜・祝日・年末年始 / 午後6時～8時30分	
座間・綾瀬・海老名小児救急医療センター(座間市休日急患センター内) ☎(255) 9933	小児科	日曜・祝日・年末年始 / 午前9時～11時45分、午後2時～4時45分 月曜～金曜日 / 午後7時～9時45分 土曜・日曜・祝日・年末年始 / 午後6時～9時45分	

厚木保健福祉事務所(☎224・1111)の相談・検診

相談・検診名	月日・受付時間	会場
栄養専門相談(電話予約制)	7月1日(火)・15日(水) / 午前9時～午後4時	厚木保健福祉事務所
精神保健福祉相談	7月7日(月)・16日(水)・24日(木) / 午後1時30分～4時	海老名市役所
	7月23日(水) / 午後1時30分～4時	
思春期相談	電話で申し込んでください	
老人性痴呆相談	7月2日(水) 午後1時30分～4時	
歯ぐきの検診(電話予約制)	7月22日(火) 午後1時30分～ ※対象：20～39歳	厚木保健福祉事務所
外国籍県民結核検診	毎週水曜日 / 午前9時～10時30分	
エイズ無料検査	毎週月曜日 / 午後1時30分～3時	